SIZE:182x257mm 厳守

ROOM MATE

ノンフライヤー機能搭載

CONVECTION ZERO OVEN

コンベクションゼロオーブン

取扱説明書

品番 EB-RMS1

家庭用

もくじ

	ページ
安全上のご注意	P1～2
設置場所について	P3
やけどに関する注意事項 とびらに関する注意事項	P4
各部のなまえ	P5
初めてご使用になる前に	P6
モード･調理位置について	P7
使いかた	P8～9
調理時間の目安	P9
お料理レシピ	P10～20
お手入れのしかた	P21
故障かな？と思ったら	P22
仕 様	裏表紙

この度は「コンベクションゼロオーブン」をお買上げ頂きありがとうございます。
この取扱説明書は、本製品使用上の注意事項及び警告事項について詳しく記載しています。本製品をご使用前には必ずこの取扱説明書をよくお読み頂き、内容を十分にご理解された上で、事故が起こらぬように記載内容に従って正しくご使用願います。本製品は一般家庭用に開発された商品です。事故や故障の原因になりますので、業務用としては絶対に使用しないでください。また、一度お読みになった後も必要時にいつでもご確認できるように、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
製品改良のため、予告なしにデザイン・仕様を一部変更する場合があります。予めご了承願います。

安全上のご注意　必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、安全に関する内容を記載しています。
内容をよく理解して記載事項をお守りください。

⚠警告	⚠注意
人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。	人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容を示します。

絵表示の例

記号は、「禁止」（しないでください）を示します。

記号は、「強制」（必ずしてください）を示します。

安全にご使用いただくために

①取扱説明書に記載されていない方法や、一般家庭用以外(業務用など)でのご使用や、用途以外の目的でのご使用は、事故やけがの原因となります。絶対におやめください。
②お客様の不注意による破損・けがに対する責任は負いかねますのでご了承ください。
③故障していたり、故障と思われる場合は、ご使用にならないでください。
④取扱説明書のガイドライン、指示が守られない場合は、弊社は一切の責任を負いかねます。
⑤本製品はおもちゃではありません。お子様のご使用は避けてください。

⚠警告

分解禁止

修理技術者以外は、絶対に分解・修理改造をおこなわない
●発火したり、異常動作してけがの原因になります。
※修理はお買上げの販売店にてご相談ください。

禁止

電源コードを傷つけたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っぱったり、重い物をのせたりしない
●火災の原因になります。

電源コードを束ねて使わない
●熱の逃げ場がなくなって高温になりショート・発火の原因になります。

コンセントや配線機具の定格を超える使いかたや、交流 100V 以外では使わない
●たこ足配線などで定格を超えると発熱し発火・感電の原因になります。

傷んだ電源プラグ、ゆるんだコンセントは使用しない
●火災の原因になります。

濡れた手で電源プラグの抜き差しをしない
●感電やけがの原因になります。

本体を水に浸けたり、水をかけたりしない
●ショートによる感電・故障の原因になります。

子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところで使用しない
おもちゃとして絶対に使用させない
●やけど・感電・けがの原因になります。

カーテンなどの可燃物の近く、火気（コンロやストーブ）などの近くや、油のかかるところでは使わない
●火災の原因になります。

トレイに油を入れて使わない
●火災の原因になります。

必ず守る

定格 15A 以上のコンセントを単独で使う
●コンセントの差し込み口が二口ある場合は片方の差し込み口は使わないでください。また、延長コードやテーブルタップは使わないでください。たこ足配線などで他の器具と併用すると、分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。

電源プラグは、根元まで確実に差し込む
●差し込みが不完全だと、感電や発熱による火災の原因になります。

異常（異音・異臭・焦げ臭い・動かない・ビリビリと電気を感じる・コードを動かすと通電したりしなかったりするなど）がある時や、電源コードが異常に熱くなる時は、直ちに電源プラグをコンセントから抜き、使用を中止する
●異常のまま使い続けると、発煙･発火･感電やけがの恐れがあります。
※修理はお買上げの販売店にてご相談ください。

使用中は、電源コードが本体に触れないようにする
●熱で電源コードが傷み、感電・ショートの原因になります。

使用時以外や長期間使用しない時は、電源プラグをコンセントから抜く
●絶縁劣化による感電・漏電火災・けがの原因になります。

電源プラグを抜く時は、電源コードを持たずに必ず電源プラグを持って引き抜く
●感電やショートによる発火の原因になります。

電源プラグに付着したほこりやゴミは、定期的に取り除く
●湿気などで絶縁不良となり火災の原因になります。

部品の取り付け・取りはずし・お手入れをする時は必ず電源プラグをコンセントから抜く
●やけど・感電・けがの原因になります。

⚠ 注 意

設置に関する注意

禁止

不安定な場所（凹凸のあるところ、滑りやすい敷物の上など）では使わない
●運転中の振動により本体が落ちたりしてけがや故障などの原因になります。
●転倒によるやけどや火災の原因になります。

以下のような熱に弱い物の上では使わない
●火災の原因になります。
・じゅうたん・座布団・畳などの上
・ビニール製などの熱に弱い敷物の上やテーブルクロスの上
・プラスチックの置台

ラックや棚の中で使わない
●火災の原因になります。

禁止

屋外や風呂・シャワー室など、水のかかる恐れのある場所には置かない
●ショート・感電の原因になります。

壁や家具の近くで使ったり、壁に押しつけない
●熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因になります。

使用中に本体を移動させない
●やけどやけがの原因になります。

テーブルクロス・カーテンなどをかけない
●火災の原因になります。

排気口をふさがない
●火災の原因になります。

使用に関する注意

禁止

調理以外の目的で使わない
●火災・やけどの原因になります。

使用中は本体から離れない
●加熱しすぎると、調理物が発火することがあります。必ず本体のそばにいて様子を見ながら使ってください。

仰向け、横倒し、逆さまに置いたりしないまた、その状態で使用しない
●変形や故障、火災の原因になります。

本体の上に物をのせたり、本体の下のすき間に物を入れて使わない
●高温により本体や物が変形・変質し、火災の原因になります。

缶詰・瓶詰などを直接加熱しない
●破裂したり赤熱して、やけどやけがをする原因になります。

必要以上に加熱しない
●過熱により、発火する原因になります。

タイマーダイヤルを固定したり、回しすぎたりしない
●タイマーは短めに合わせて、でき具合を見ながら調理してください。

使用中や使用後しばらくは、高温部（本体・とびら・トレイ・焼き網・くず受けなど）に直接触れない
●高温のため、やけどの原因になります。

必ず守る

付属品は必ず専用のものを使用し、くず受けは必ず取り付けて使用する
●異なる製品のトレイ・焼き網・くず受けなどをお使いになると、付属品の破損や火災の原因になります。
●くず受けを取りはずしたまま使うと火災の原因になります。

庫内が発煙・発火した場合はすぐにタイマーダイヤルを「OFF」にして、電源プラグを抜く
●火災の原因になります。火が消えるまでとびらを開けないでください。空気が入り炎が大きくなります。また、とびらのガラスが割れることがありますので、水をかけないでください。

耐熱容器を使う
●紙・プラスチック製など熱に弱い容器は使わないでください。また、ラップなど耐熱性のない素材を庫内に入れないでください。発火の原因になります。

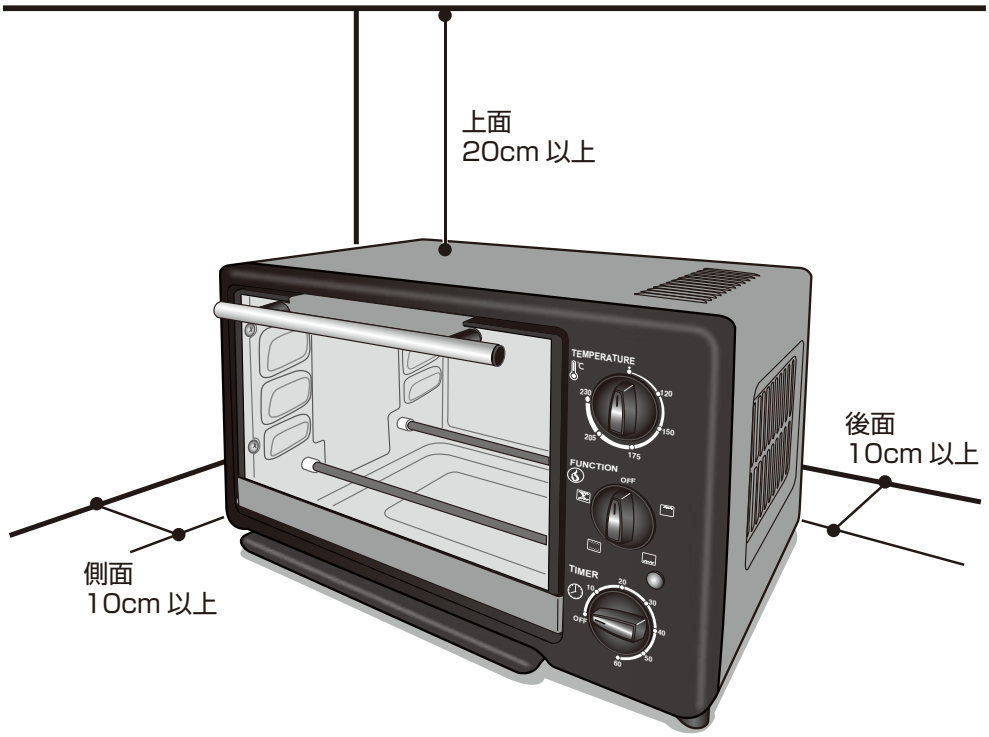
垂れたり、溢れたり、溶けたりなどしてこぼれ落ちる可能性があるものを調理する時は、必ず付属のトレイを使う
●調理物の汁や油などが落ちて、発煙・発火の原因になります。

使用後は本体が十分に冷えてからお手入れをする　汚れがひどい場合は、毎回お手入れをする
●お手入れをせずに調理くずや油分が残ったままで使用すると、発煙・発火 の原因になります。

設置場所について

お願い

火災を防ぐために、周囲の可燃物（木製の壁、家具など）から下図の距離を離して設置してください。



⚠注意

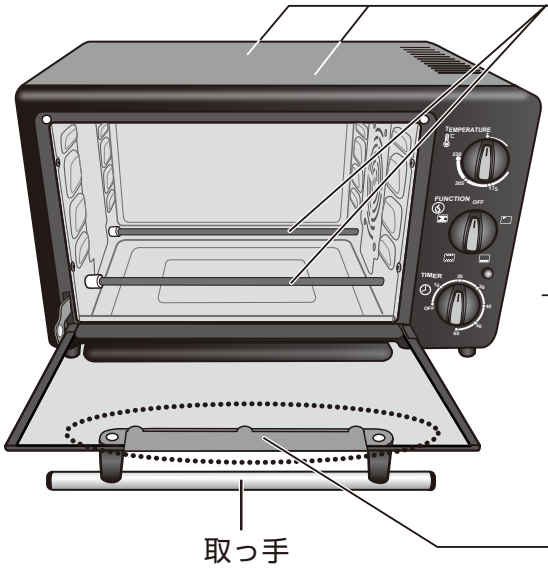
○前面及び左右どちらか一方の側面は、開放してください。

○熱に弱い壁や家具（ビニールクロスや樹脂製のもの）などの場合は、さらに距離を離して設置してください。

○本体を肩の高さよりも高い位置に置いて使わないでください。

→とびらに手が触れてやけどの原因になります。

やけどに関する注意事項



■ ヒーター (上下) についてのご注意

・ヒーターは約5～6分で赤黒くなります。左右数センチは赤黒くなりませんが故障ではありません。
・ヒーターが設定温度を制御するため、黒くなることがあります。故障ではありません。
・運転中ヒーターは黒くなっても、高温になっていますので絶対に触れないでください。

■ とびら開閉時のご注意

予熱後及び調理中・調理後しばらくの間は本体、庫内、ガラスとびらの取っ手以外は大変熱くなっています。
取っ手を持ってとびらの開閉をする時は左図の点線で囲まれた部分に手を触れないように注意してください。
触れますとやけどの恐れがあります。
※ミトンなどのご使用をお勧めします。

とびらに関する注意事項

禁止

とびらに水をかけたり、とびらと取っ手に強い力をかけない
→とびらのガラスが割れたり、本体が故障する原因になります。

■ ガラス割れ防止のための禁止事項

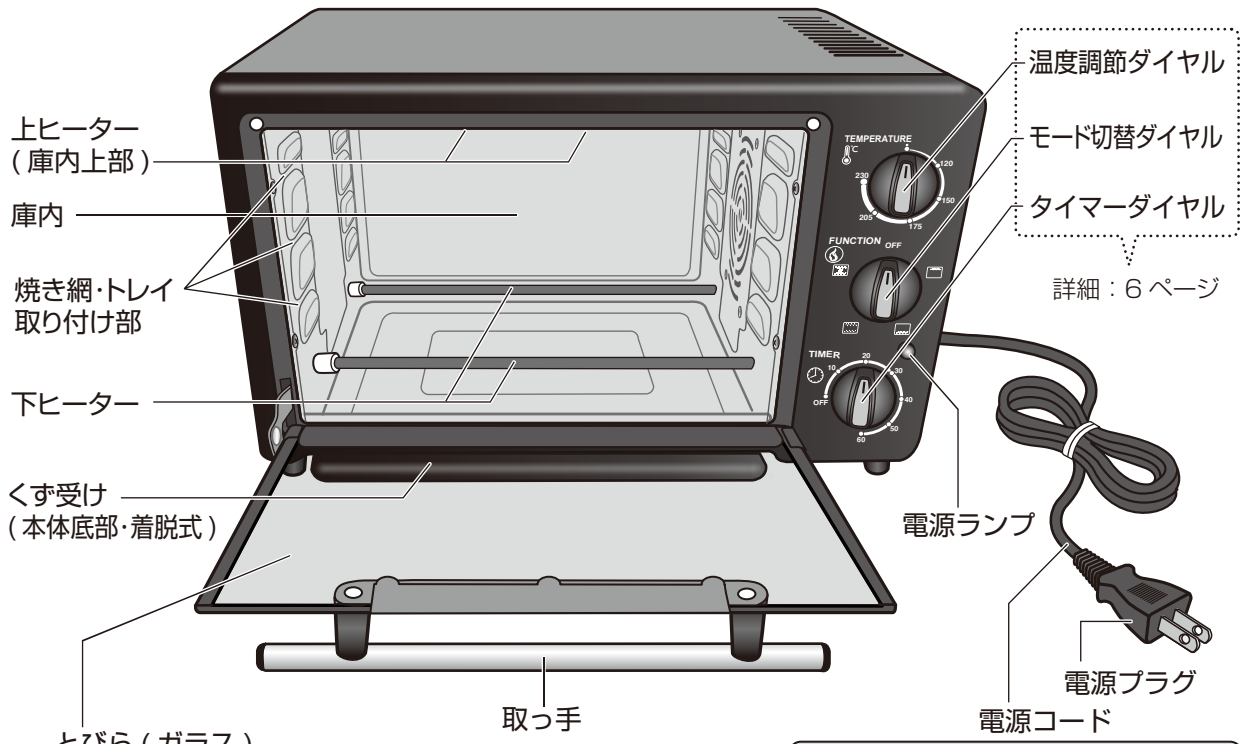
・水をかけない
・局部的に熱を加えない
・直火をあてない
・落としたり、強い衝撃を与えない
・急激に冷やさない
・傷をつけない
(みがき粉・金属たわしなどでお手入れしない)

・とびらのガラスに割れや欠け、ヒビなどが発生したらすぐに使用を中止し、弊社サポートセンターにご連絡ください。
・破損した場合、破片が細片となって激しく飛散することがありますのでご注意ください。
・万が一とびらのガラスが破損した場合は、取り除く時に、手を切らないようにご注意ください。

庫内が発煙・発火した場合はすぐにタイマー ダイヤルを「OFF」にして、電源プラグを抜いてください。

●火災の原因になります。火が消えるまでとびらを開けないでください。空気が入り炎が大きくなります。また、とびらのガラスが割れることがありますので、水をかけないでください。

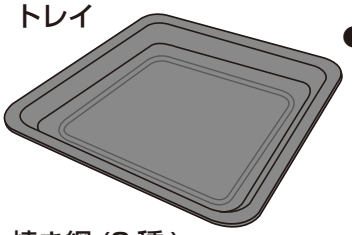
各部のなまえ



電源コードは束ねたまま使用しない
→ コードが熱くなり、故障の原因になります。

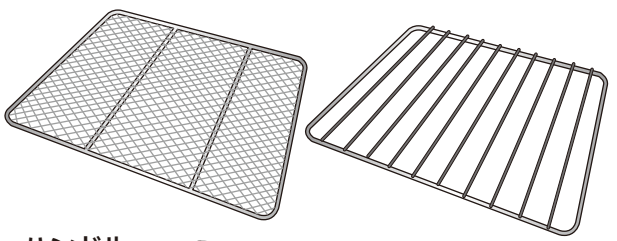
付属品

トレイ



●汁や油が出る物や焼き網から落ちる可能性のある食材を調理する場合は、トレイに入れるか、トレイを焼き網の下に置いて受け皿として使用してください。

焼き網 (2 種)

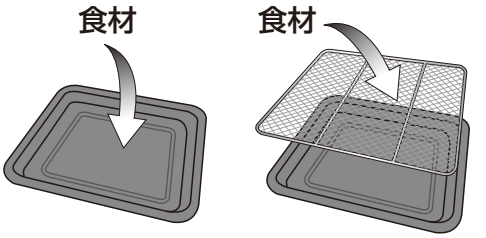


ハンドル

●焼き網やトレイを出し入れする時に使用してください。

【注】調理後に高温になった焼き網やトレイをを出し入れする時は、必ずハンドルや耐熱性のミトンなどをご使用ください。

焼き網 + トレイの使いかた



※食材に合わせて庫内の「焼き網･トレイ取り付け部」に焼き網やトレイをスライドして取り付けてください。

⚠ 注 意

トレイや焼き網を出し入れする時に、庫内のヒーターに当てないようにしてください。
→ヒーターが割れる場合があります。

初めてご使用になる前に

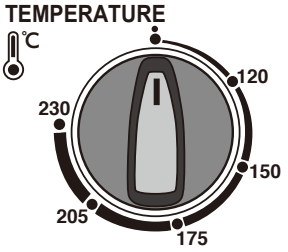
初めてご使用になる前に、以下の手順で本体内部と付属品のお手入れをしてください。

1 トレイ、焼き網、ハンドルをスポンジと台所用中性洗剤を使って洗い、よく乾かす
2 コンセント（できるだけ壁面コンセントをお使いください）に電源プラグを差し込む
3 温度調節ダイヤルを 230℃に、モード切替ダイヤルを ▭（オーブン調理）に合わせる
4 とびらを開けた状態にする
5 タイマーダイヤルを 20（分）に設定して加熱する
※タイマーダイヤルをセットすると、自動的に電源が入り加熱を始めます。
【注】必ず換気しながらおこなってください。
6 “チーン”と鳴ったら加熱（空焼き）が終了ですので、コンセントから電源プラグを抜く

※初めてお使いになる時は、においや煙が出たり、使用中に熱膨張により、音が出ることがありますが故障ではありません。においや煙は、使用とともに出なくなります。

⚠ 注 意 **使用中や使用後しばらくは高温部（本体・とびらなど）に直接触れない**
→やけどの原因になります。

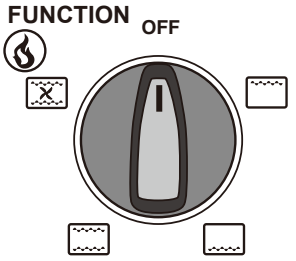
温度調節ダイヤル



120℃～230℃まで調理温度を調節できます。
調理中は、サーモスタットが働き、設定した調理温度を保ちながら調理します。

庫内の過熱を防ぐために庫内が高温になると、ヒーターが自動的に消えたり、ついたりしながら調理を続けます。
※ヒーターが消えていても故障ではありません。

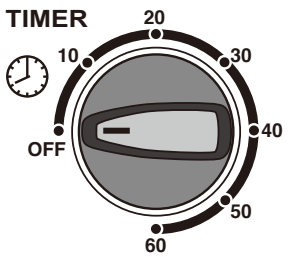
モード切替ダイヤル



調理の種類に応じて調理モードを選択できます。

▭ オーブン調理	上ヒーターで調理します。
▭ オーブン調理	下ヒーターで調理します。
▭ オーブン調理	上下ヒーターで調理します。
▭ コンベクション調理	上下ヒーターとファンによる熱風で調理します。

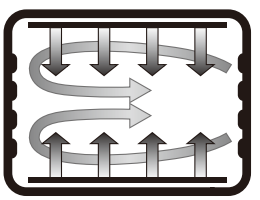
タイマーダイヤル



最大 60 分まで調理時間を設定できます。
タイマーを設定すると調理が開始され、設定した時間が経つと“チーン”と音が鳴ります。
※ゼンマイ式のため、数分の誤差が生じる場合があります。

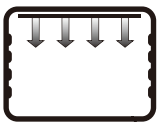
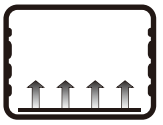
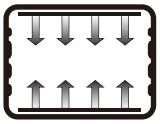
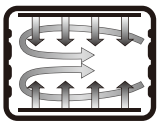
●タイマーダイヤルの設定は、8 ページ④参照

コンベクションとは



コンベクションとは、本体のファンが風を起こして、庫内の熱気を循環させ、熱風で食材を効率良く焼き上げる［熱風循環式］のことです。
油を使わないノンフライ調理ができます。

モード･調理位置について

庫　内	モード切替ダイヤル
オーブン調理  上ヒーターで調理します。	
オーブン調理  下ヒーターで調理します。	
オーブン調理  上下ヒーターで調理します。	
コンベクション調理  上下ヒーターとファンによる熱風で調理します。	

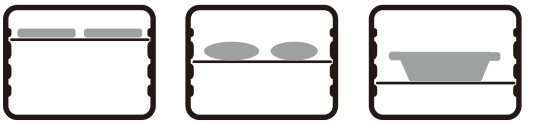
温度調節ダイヤル／タイマーダイヤルは、9ページの「調理時間の目安」や10ページ以降の「お料理レシピ」を参考にしてください。

トレイ･焼き網の位置

※セットする段の位置は、食材の内容や調理加減に合わせて調整してください。

焼き網のみ使用

●汁や油が出ない物や、焼き網から落ちる可能性のない物を調理する場合

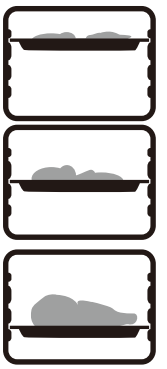


上段　中段　下段

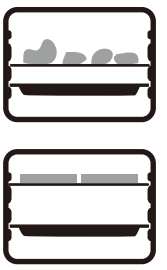
焼き網＋トレイを使用

●汁や油が出る物や、垂れたり、溢れたり、溶けたりなどして、焼き網から落ちる可能性のある物を調理する場合は、必ずトレイに入れたり、トレイを受け皿として使ってください。

【注】 調理物の汁や油が落ちて、発煙、発火の原因になります。



※トレイに入れて調理する場合

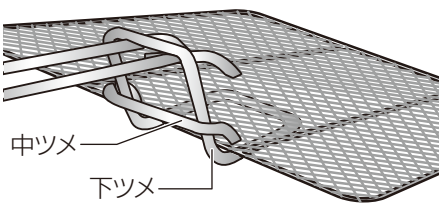


※トレイを受け皿として使用した場合

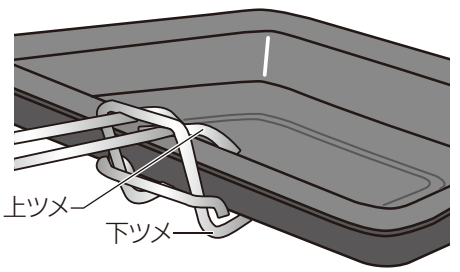
ハンドルの使いかた

※ハンドルで挟んだ後は、軽く持ち上げてきちんと固定されていることを確認してから出し入れしてください。

■ **焼き網**　中ツメと下ツメでしっかりと挟み込んで持ち上げる

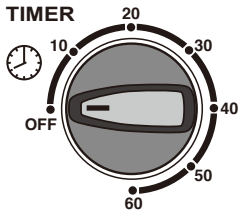


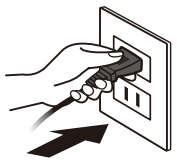
■ **トレイ**　上ツメと下ツメでしっかりと挟み込んで持ち上げる



使いかた

1 くず受けが、本体にセットされていることを確認する ➡ **2 タイマーダイヤルが「OFF(切)」になっていることを確認する。** ➡ **3 電源プラグをコンセントに確実に差し込む**





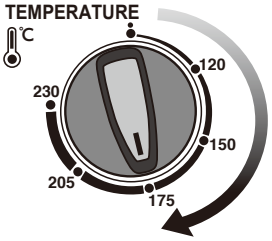
4 調理を始める

●予熱の必要がある場合は、右記を参照して庫内の予熱をおこなってください。

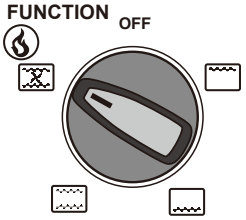
① とびらを開けて調理物を庫内に入れる

※付属の焼き網、トレイなどに調理物をのせて庫内にセットします。

② 温度調節ダイヤルを調理温度に合わせる



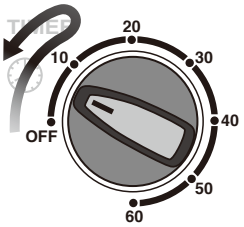
③ モード切替ダイヤルを調理内容に合わせる



④ タイマーダイヤルを調理時間に合わせる

●電源ランプが点灯して、加熱が始まります。

※タイマー時間を 10 分未満でセットする時は「10」以上にダイヤルを回してから目安時間まで戻してください。



※途中で切りたい時は、「OFF」まで戻します。

予熱をする時は

注意

●予熱をした場合は、本体や庫内は高温になっているので、取っ手以外には触れないように気をつける

●必ず付属のハンドルや、耐熱性のミトンなどを使用して調理物を出し入れする

①温度調節ダイヤルを予熱温度に合わせる

※とびらを開けて調理物入れる時に、庫内の温度が少し下がるため、調理温度よりもやや高めに予熱温度を設定しておくことをおすすめします。

②モード切替ダイヤルを ▨ に合わせる

③タイマーダイヤルを予熱時間に合わせる

●電源ランプが点灯して、加熱が始まります。

【注】予熱時間が 10 分未満の時は、一旦「10」以上にダイヤルを回してから、目安時間まで戻してください。(左図④参照)

④“チーン”と鳴ったら予熱終了

調理予熱目安時間	
120℃～175℃	6 分～8 分
175℃～230℃	8 分～10 分

アルミホイル使用のワンポイントアドバイス

●焼き色が付きすぎる場合は、調理の途中でアルミホイルをかぶせて焼いてください。

●においや油が出るもの (魚･肉など) を焼く場合はアルミホイルで包み、トレイにのせて調理してください。また、トレイにアルミホイルを敷くと汚れにくくお手入れが簡単です。

【注】アルミホイルがヒーターに接触すると、溶けてヒーターに付着し、故障の原因になりますのでヒーターに接触しないように注意してください。

●調理中に、本体ととびらのすき間から白い煙のようなものが出ることがありますが、これは調理物から出た水分が、水蒸気になって出てきたものです。故障ではありません。
●お使いになるうちに、本体の一部が熱により変色することがありますが、通常通りお使いになれます。

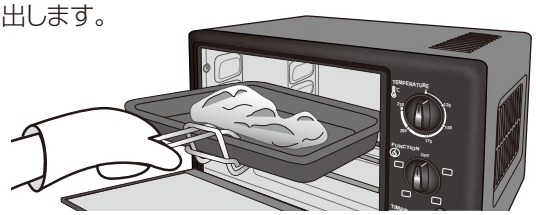
5 調理終了

●“チーン”と鳴ったら、とびらを開けて調理物を取り出します。

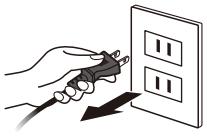
⚠ やけど注意

とびらの取っ手以外は熱くなっていますので、手を触れないように気をつけてとびらの開閉をする （詳細：4 ページ）

本体や庫内、調理物やトレイ、焼き網などは高温になっています。必ず付属のハンドルや、耐熱性のミトンなどを使用して調理物を出し入れしてください。



6 電源プラグをコンセントから抜く



■ 連続して使用する場合

●本体とびらを開けて、約 2 分間おき、庫内を冷ましてからご使用ください。
●庫内を冷まさずに連続使用すると、サーモスタットの働きにより、ヒーターがつかないことがあります。そのため同じ設定でも、初回より焼き色が薄かったり、加熱不足になることがあります。でき上がり具合を見ながら調理時間を調節してください。

調理時間の目安

調理時間は目安です。食材の温度、量、厚み、質などにより異なりますので、でき上がり具合を見ながら調節してください。、

基本的な食材の焼き時間の目安です。「温度」「モード」「時間」はお好みにより調整してください。

メニュー例	1 回の分量	付属品	温度 (℃)	モード	時間 (分)	備考
トースト (常温)	2 枚	焼き網	230	🔲	2〜3	
	4 枚	焼き網	230	🔲	3〜4	
お餅	6 個	焼き網	230	🔲	8	
フライドポテト (冷凍)	200g	トレイ	230	🔲	15	
グラタン	2 皿	トレイ	230	🔲	20	
焼き芋	2 個	焼き網	230	🔲	30〜40	芋の直径が 5cm 以内の場合
うなぎ	1 枚	トレイ + 焼き網	205	🔲	8	
クッキー	12〜15 枚	トレイ	175	🔲	10	

●汁や油が出る物や、垂れたり、溢れたり、溶けたりなどして、焼き網から落ちる可能性のある物を調理する場合は必ずトレイに入れたり、トレイを受け皿として使ってください。

■本格的なお料理レシピは、10〜20 ページをご参照ください。

お料理レシピ

■コンベクションオーブンを使ったノンフライ料理、ノンオイル料理をはじめとして基本的なお料理もお手軽に作ることができるレシピのご紹介です。

レシピ名	ページ
とんかつ	11
エビフライ	11
カンタン鶏の唐揚げ	12
照り焼きチキン	12
スペアリブ	13
チャーシュー	13
マカロニグラタン	14
ハッシュドポテト	14
肉巻きコロッケ	15
アスパラの肉巻き揚げ	15
ローストビーフ	16
揚げ出し豆腐	16
アジフライ	17
焼き魚 (鮭)	17
フライドポテト	18
フレンチトースト	18
ピザトースト	19
焼きおにぎり	19
おからのバナナケーキ	20
ごまクッキー	20

ヒント　パン粉を使う「ノンフライ調理」では、焼き色がしっかり付いて美味しく見える「市販の生パン粉」をお使いください。

※記載されているレシピの調理時間はあくまで目安で、仕上がりを保証するものではありません。食材の大きさや形などによって調理条件は左右されますので、調理の仕上がりを確認しながら時間などの調節をおこなってください。

とんかつ

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：表 10 分・裏 10 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼網＋トレイ]

材 料

- とんかつ用ロース肉 …… 2 枚 (約 260g)
- 薄力粉 …… 適量
- 卵 …… 1 個
- 市販の生パン粉 …… 適量
- 塩・こしょう …… 適量

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① とんかつ用ロース肉をたたいて伸ばし、塩･こしょうをする。

② 付属品でないトレイまたは、平皿に薄力粉を入れ、広げる。

③ ボウルに卵を割り入れて、溶き卵にする。

④ ②とは別のトレイまたは、平皿に生パン粉を入れて広げる。

⑤ ①のロース肉に②→③→④の順に付けていく。④の生パン粉を付けたら両手ではさみ軽く押さえる。

⑥ 焼き網の上に、⑤をのせ、205℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。

⑦ 片面を 10 分焼いたら、裏返してさらに 10 分焼く。

※肉の厚みや大きさに焼き時間は依存します。仕上がりを確認して時間の調節をしてください。

エビフライ

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：10 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼網＋トレイ]

材 料

- エビ …… 16 尾
- 薄力粉 …… 50g
- 卵 …… 1 個
- 水 …… 50ml
- 市販の生パン粉 …… 適量
- オリーブオイル …… 適量

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① エビの殻をむき、背ワタを取り、腹側に包丁で切り目を入れてエビがまっすぐになるように伸ばす。

② ボウルに薄力粉･卵･水を入れ、混ぜ合わせる。

③ エビの尻尾を持って②にくぐらせたら、尻尾に付けないようにして生パン粉をまぶす。

④ 焼き網の上に、③を並べ、上からオリーブオイルを均等にスプレーする。

⑤ 205℃に予熱したオーブンで約 10 分焼く。

※エビの大きさに焼き時間は依存します。仕上がりを確認して時間の調節をしてください。

カンタン鶏の唐揚げ

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：表８分・裏８分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

唐揚げ用鶏もも肉	250g～300g
薄力粉	大さじ３
片栗粉	大さじ２
酒・しょうゆ	各大さじ１
みりん	小さじ２
おろし生姜	小さじ１
おろしにんにく・塩・こしょう	適宜

作りかた

●油やタレが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① ボウルに、しょうゆ・酒・みりん・おろし生姜・おろしにんにく・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。

② ①に唐揚げ用鶏もも肉を入れ、よく揉み込んだらラップをして、冷蔵庫で 30 分ほど漬け込む。

③ ②に薄力粉と片栗粉を入れて混ぜる。

④ 焼き網の上に、③を並べ、230℃に予熱したオーブンで約 8 分焼く。

⑤ 8 分経ったら裏返し、さらに 8 分焼く。

※鶏肉の大きさに焼き時間は依存します。仕上がりを確認して時間の調節をしてください。

照り焼きチキン

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：20 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

鶏もも肉	300g
しょうゆ	大さじ 1½
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1

作りかた

●油やタレが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① ボウルに、しょうゆ・酒・みりん・はちみつを入れ、軽く混ぜ合わせる。

② ①に鶏もも肉を入れ、1 時間ほど漬け込む。

③ 焼き網の上に、②をのせ、230℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く。

④ 一口サイズにカットして器に盛る。

※鶏肉の厚さに焼き時間は依存します。仕上がりを確認して時間の調節をしてください。

スペアリブ

175℃に予熱　温度：175℃ ／ 焼き時間：20 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

- スペアリブ用豚肉 …… 12 本
- しょうゆ …… 大さじ 1½
- 酒 …… 大さじ 1½
- おろしにんにく …… 小さじ 1
- オレンジマーマレード …… 大さじ 1/2
- はちみつ …… 大さじ 1/2

作りかた

●油やタレが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① ボウルに、豚肉以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

② ①にスペアリブ用豚肉を入れ、手で揉み込んで 1 時間ほど漬け込む。

③ 焼き網の上に、②を並べてのせ、175℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く。

※肉の大きさに焼き時間は依存します。仕上がりを確認して時間の調節をしてください。

チャーシュー

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：表 20 分・裏 20 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

- 豚肩ロースor豚バラ肉塊（なるべく脂の少ないもの）…… 500g～1kg
- つけダレ
  - 砂糖 …… 100g
  - 醤油 …… 70cc
  - オイスターソース …… 小さじ 2
  - 芝麻醤(なくても可) …… 小さじ 2
  - おろし生姜 …… 少々

作りかた

●油やタレが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① ボウルかバットに、つけダレの材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

② 豚肉は繊維にそって厚さ 2～3cm くらいの短冊状に切る。

③ ①のつけダレに短冊状に切った豚肉を漬け、冷蔵庫で半日 (時間があれば 1 日) 置く。

④ 焼き網の上に、③を並べてのせ、205℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く。

⑤ 片面を 20 分焼いたら、裏返してさらに 20 分焼く。

⑥ 食べやすい厚さにスライスしてお皿に盛り、つけダレを一度沸騰させて漉してかける。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

マカロニグラタン (2 人分)

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：20 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [トレイ]

材 料

- マカロニ …… 50g
- 玉ねぎ …… 1/4 個
- マッシュルーム …… 半パック
- むきエビ (小) …… 8 尾
- バター …… 大さじ 1
- 塩・こしょう …… 適量

●ベシャメルソース：

- バター …… 13g
- 薄力粉 …… 15g
- 牛乳 …… 190ml
- 生クリーム …… 50ml
- 塩・こしょう・ナツメグ …… 適量

●仕上げ：

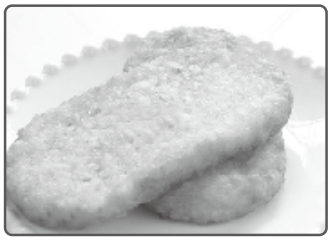
- 市販の生パン粉 …… 大さじ 1/2
- パルメザンチーズ …… 大さじ 1
- パセリ …… 適量

作りかた

① マカロニをゆでる。
② 玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームは 4 等分に切る。エビはさっと水洗いし、水気を拭き取る。
③ フライパンでバターを熱し、①②を入れて炒め、塩・こしょうをふる。
④ **ベシャメルソースを作る。**バターを溶かした鍋の中に、ふるった薄力粉を入れて炒める。
⑤ 耐熱ボウルに牛乳・生クリームを入れて混ぜ、電子レンジで約 1 分半温める。
⑥ ④を中火にかけて⑤を少しずつ加え、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
⑦ 強火で一煮立ちさせ、塩・こしょう・ナツメグを入れて味をととのえる。
⑧ グラタン皿に③を入れ、⑦をかけ、上から生パン粉・パルメザンチーズをふってトレイに並べる。
⑨ 230℃に予熱したオーブンで約 20 分焼き、仕上げにパセリをちらす。
※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

ハッシュドポテト

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：20 分



モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [トレイ]

材 料

- じゃがいも …… 3 個
- 片栗粉 …… 大さじ 1½
- 塩 …… 小さじ 1
- こしょう …… 適量
- オリーブオイル …… 小さじ 3

作りかた

① 皮付きのじゃがいもを、たっぷりのお湯で串が通るまでゆでる。
② 熱いうちに皮をむき、片栗粉・塩・こしょう・オリーブオイルを加えてフォークで粗くつぶす。
③ ②を厚さ 1cm 程にしながら小判型に形を整え、クッキングシートを敷いたトレイに並べる。
④ 230℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く。
※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

肉巻きコロッケ

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：表 10 分・裏 5 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

- 豚バラ薄切り肉 …… 300g
- 合い挽き肉 …… 100g
- じゃがいも …… 3 個
- 玉ねぎ …… 1/2 個
- 卵 …… 1 個
- バター …… 適量
- 小麦粉・市販の生パン粉 …… 適量
- 塩・こしょう・コンソメ …… 適量

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① じゃがいもは 3cm 角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
② 鍋にじゃがいもを入れてヒタヒタの水を加えてゆでる。竹串がスッと通る位ゆでたら、ゆで汁を捨て火にかけて水分を飛ばし、熱いうちにつぶす。
③ フライパンにバターを弱火で熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、中火にし合い挽き肉、コンソメを加えて炒め、冷ましておく。
④ ボウルに②と③を入れ、塩･こしょうで味を調えたら、よく混ぜ合わせて 2 等分にして円柱状にする。これを豚バラ薄切り肉でくるくると巻く。
⑤ バットに卵を溶きほぐす。④に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、生パン粉の順に衣を付ける。
⑥ 焼き網の上に、⑤を並べてのせ、205℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。
⑦ 片面を 10 分焼いたら、裏返してさらに 5 分焼く。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

アスパラの肉巻き揚げ

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：表 10 分・裏 5 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

- アスパラ …… 6 本
- 豚バラ薄切り肉 …… 200g
- 卵 …… 1 個
- 小麦粉・市販の生パン粉 …… 適量
- 塩・こしょう …… 適量

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① アスパラの皮をむき 4 等分に切る。3 本を一束にして、豚バラ薄切り肉を巻き付け、塩・こしょうをする。
② バットに卵を溶きほぐす。①に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、生パン粉の順に衣を付ける。
③ 焼き網の上に、②を並べてのせ、205℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。
④ 片面を 10 分焼いたら、裏返してさらに 5 分焼く。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

ローストビーフ

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：10 分 +10 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [トレイ]

材 料

- 牛もも肉ブロック …… 300〜400g
- ハーブソルト･にんにくすりおろし …… 少々
- タレ
  - 醤油・酒 …… 各大さじ2
  - 砂糖・酢 …… 各大さじ1
  - にんにくすりおろし …… 小さじ1
  - 玉ねぎすりおろし …… 中1/5個
  - レモン汁 …… 少々
  - オリーブオイル …… 大さじ1
- 黒こしょう …… 適量

作りかた

●油やタレが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて調理する

① 牛もも肉にハーブソルト・にんにくのすりおろしを全体にまんべんなく塗り込む。
② クッキングシートを敷いたトレイに①をのせる。
③ 205℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。
④ 焼き上がったらそのままオーブンの中で 10 分ほど休ませ、粗熱を取る。
⑤ 粗熱が取れたら、お皿に載せてラップをかけて、冷蔵庫で 20〜30 分冷やす。
⑥ **タレを作る。**タレの材料を全部混ぜ合わせる。
⑦ 冷やした肉を薄くスライスして器に盛り、⑥のタレと黒こしょうをかける。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

揚げ出し豆腐

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：10 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材 料

- 木綿豆腐 …… 1 丁
- 薄力粉・片栗粉 …… 適量
- 大根おろし …… 適量
- 刻みネギ・おろし生姜 …… 適量
- めんつゆ (2 倍濃縮) …… 100cc

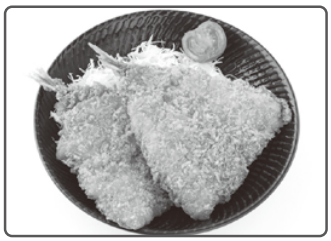
作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① 豆腐をキッチンペーパーに包んで水切りする。(約 30 分)
② 水切りした豆腐を 4 等分し、各面にごま油を塗り、薄力粉と片栗粉を混ぜたものをまぶす。
③ 焼き網の上に、②を並べてのせ、230℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。
④ ③を器に盛り、食べる直前にめんつゆをお湯 100cc で薄めたものを回しかけ、お好みで大根おろし刻みネギ、おろし生姜をのせて出来上がり。

アジフライ

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：表 7 分＋裏 3 分



モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

アジ (フライ用)	2 尾 (各 100g)
生姜絞り汁	適量
塩･こしょう	適量
卵	1 個
小麦粉	適量
市販の生パン粉	適量

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① フライ用のアジに、塩・こしょう・生姜の絞り汁を振りかける。

② 卵を溶いて大さじ 1 の小麦粉を加えよく混ぜる。

③ アジに小麦粉を薄く付け、②にくぐらせたら、生パン粉をしっかり付ける。

※よりジューシー感を出したい時は、この上からオリーブオイルをスプレーする。

④ 焼き網の上に、③を並べ、205℃に予熱したオーブンで 7 分焼く。

⑤ 7 分経ったら裏返し、さらに 3 分焼く。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

焼き魚 (鮭)

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：9 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

鮭切り身	2 枚

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① 焼き網の上に、鮭の切り身を並べてのせ、230℃に予熱したオーブンで 9 分焼く。

※鮭の大きさに焼き時間は依存します。仕上がりを確認して時間の調節をしてください。

フライドポテト

175℃に予熱　温度：175℃ ／ 焼き時間：15～20 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材料

じゃがいも	4 個 (約 500g)
塩	小さじ 1
油	小さじ 2

作りかた

●油や水分が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

① じゃがいもの皮をむき、短冊状に切る。

② 短冊状に切ったじゃがいもを 15 分ほど水に浸し、水から出した後、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。

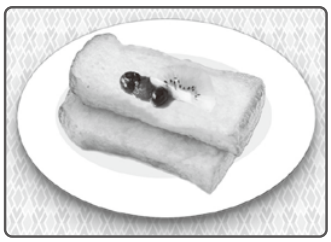
③ 水気を取ったじゃがいもに、塩・油をまぶす。

④ 焼き網の上に、③を並べ、175℃に予熱したオーブンで 15～20 分焼く。

※焼き時間はじゃがいもの大きさに依存します。仕上がりを確認して調節をしてください。

フレンチトースト

205℃に予熱　温度：205℃ ／ 焼き時間：20 分



モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [トレイ]

材料

食パン (4 枚切り)	2 枚
卵	2 個
牛乳	300ml
砂糖	大さじ 2½
バター	25g

作りかた

① 食パンを縦半分に切る。

② ボウルかバットに溶き卵・牛乳・砂糖を入れて混ぜ、食パンを浸す。

③ 卵液を食パンが全部吸い込むまで裏返しながら、浸す。

④ トレイにアルミホイルを敷き、バター (分量外) を薄く塗り、③の食パンを置く。

⑤ 食パンの上に、カットしたバターを適量のせて、205℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

ピザトースト

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：8 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網]

材 料

- 食パン (6 枚切り) …… 4 枚
- ピザソース …… 適量
- ピーマン (輪切り) …… 1 個
- ミニトマト（半分にカット) …… 8 個
- サラミ …… 8 枚
- コーン …… 適量
- ピザ用チーズ…… 適量

作りかた

① 食パンにピザソースを塗る。

② ①にピザ用チーズ・ピーマン・ミニトマト・サラミ・コーンをのせ、230℃に予熱したオーブンで 8 分焼く。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

焼きおにぎり

230℃に予熱　温度：230℃ ／ 焼き時間：15 分

モード：[コンベクション]　セット位置：中段 [焼き網＋トレイ]

材 料

◎しょうゆ味

ご飯 (おにぎり 2 個分)…140g

タレ
- 和風だし …… 小さじ 1/2
- しょうゆ …… 小さじ 1/2
- みりん …… 小さじ 1/2
- ごま油 …… 適量

◎めんたいマヨ味

- おにぎり …… 2 個
- 明太子 …… 適量
- マヨネーズ …… 小さじ 1/2

作りかた

●油やタレが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に入れて調理する

◎しょうゆ味

① 温かいご飯にタレを混ぜ合わせて加え、おにぎり 2 個を作る。

◎めんたいマヨ味

① 明太子・マヨネーズを混ぜ、おにぎりに塗る。

② **しょうゆ味・めんたいマヨ味**のおにぎり 4 個を、焼き網に並べ、230℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。

※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

おからのバナナケーキ

175℃に予熱　温度：175℃ ／ 焼き時間：30 分

モード：[上下ヒーター]　セット位置：中段 [トレイ]

材料

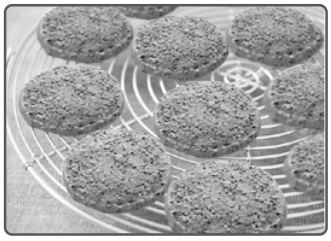
バナナ	150g(正味)
卵	1 個
黒砂糖 (白砂糖可)	50g
豆乳 (牛乳可)	50cc
サラダ油	大さじ 2
おから	100g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ 1/2

作りかた

① ボウルに卵・黒砂糖・豆乳・サラダ油を入れ、泡立て器で混ぜて、サラダ油が全体になじむまでしっかり混ぜ合わせる。(乳化)
② 乳化したら、おからを加えてざっと混ぜ、フォークでつぶしたバナナを加えて、さらに混ぜる。
③ ②に薄力粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
④ パウンド型にクッキングシートを敷いて、③を入れ、表面を平らにならす。
⑤ パウンド型をトレイに置き、175℃に予熱したオーブンで 30 分焼く。
※竹串を刺して生地が付かなければ、出来上がりです。
※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。
⑥ 焼き上がったら型から取りだし、ケーキクーラーなどにのせて冷ます。

ごまクッキー

175℃に予熱　温度：175℃ ／ 焼き時間：10 分



モード：[上下ヒーター]　セット位置：中段 [トレイ]

材料

バター (食塩不使用)	60g
きび砂糖	45g
塩	少々
卵	1/2 個
薄力粉 (2〜3 回ふるいにかける)	130g
いり黒ごま	25g

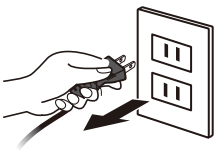
作りかた

① バターは室温で柔らかくしておく。ボウルに入れて、木べらで練ってクリーム状にする。
② ①に砂糖・溶き卵の順に入れ泡立て器でよく混ぜる。
③ ②に 2〜3 回ふるいにかけておいた薄力粉と、いり黒ごまをを加え、ゴムべらでさっくりと切るように一つにまとまるまで混ぜる。
④ ラップに包み冷蔵庫で 20 分ほど休ませる。
⑤ 綿棒で 5mm の厚さに伸ばして型で抜く。(手で丸めて平たくしても良い)
⑥ クッキングシートを敷いたトレイに間隔を開けて並べる。
⑦ 175℃に予熱したオーブンで約 10 分焼く。
⑧ 焼き上がったらトレイから取りだし、網などにのせて冷ます。
※焼き時間は仕上がりを確認して調節をしてください。

お手入れのしかた

⚠ 注意

必ず電源プラグを
コンセントから抜く



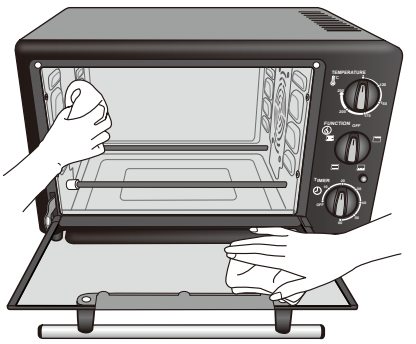
全体が完全に冷めてからお手入れをする
→やけどや破損の原因になります。

クレンザー・シンナー類・金属たわし・ナイロンたわし・漂白剤・化学ぞうきんなどは使用しない
→傷をつけたり変色の原因になります。

本体（外側･庫内）・とびら　水洗いはできません

【注】水に浸したり、丸洗いすることは絶対にしないでください。
４ページの「とびらに関する注意事項」もお読みください。

●うすめた台所用中性洗剤をしみ込ませた布を固くしぼって汚れを拭き取ります。
最後に乾いた布で空拭きし、よく乾かします。

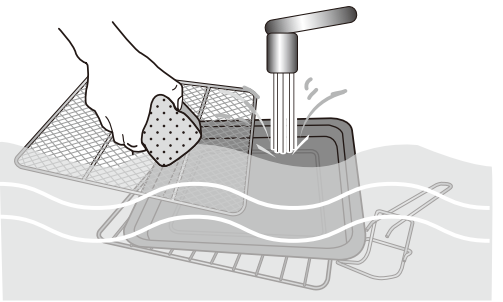


トレイ・焼き網・ハンドル　水洗いできます

●台所用中性洗剤とスポンジを使って洗いよく乾かします。

※食器洗い機を使用して洗えます。

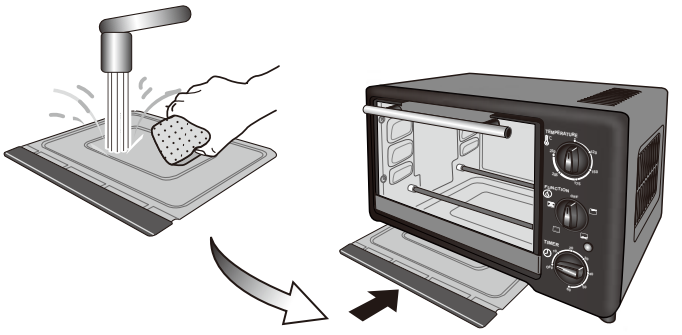
【注】焼き網は水に浸けたままにしないでください。
サビの原因になります。



くず受け　水洗いできます

●台所用中性洗剤とスポンジを使って洗いよく乾かします。

※食器洗い機を使用して洗えます。



●お手入れ後は必ず本体にセットしてください。

お願い

くず受けは、こまめに引き出して調理くずを捨ててください。
→調理くずの発火や焼きムラの原因になります。

保管のしかた

●汚れをしっかり拭き取り、水気が残らないように十分乾燥させてください。
●直射日光の当たらない、高温多湿を避けた結露しない場所で保管してください。
●子供や幼児の手の届かない所で保管してください。

廃棄のしかた

●お住まいの各自治体のゴミの廃棄方法に従って廃棄してください。

故障かな？と思ったら

●修理を依頼される前に、再度取扱説明書をお読みになり次の事項をチェックしてください。それでもなお異常がある場合は事故防止のために使用を中止して頂き、お買上げの販売店に点検･修理を依頼してください。

⚠ 危険　お客様ご自身で修理、 改造することは絶対にしないでください。

こんなとき	お調べいただく事・なおしかた
電源が入らない（加熱されない／上下のヒーターが赤くならない）	**●コンセントに電源プラグがしっかり差し込まれていますか？** → 電源プラグを根元まで確実に差し込んで下さい。
	●タイマーはセットしましたか？ → タイマーダイヤルを合わせてください。(8～9 ページ参照)
においや煙が出る 音が出る	**●使い始めではありませんか？** →初めてお使いになる時は、においや煙が出たり、使用中に熱膨張により音が出ることがありますが故障ではありません。 においや煙は、使用とともに出なくなります。
	●調理物から出る水蒸気ではありませんか？ →調理中に、本体とびらのすき間から白い煙のようなものが出ることがありますが、これは調理物から出た水分が、水蒸気になって出てきたものです。故障ではありません。
	●トレイ、焼き網、くず受け、庫内など汚れていませんか？ →こまめにお手入れしてください。
調理時間が長くかかる	**●庫内が油で汚れていませんか？** →庫内が油で汚れていると、サーモスタットが正常に作動せず、なかなか加熱されません。こまめにお手入れしてください。
焼け具合が均一でない	**●庫内の調理物の位置は適切ですか？** →調理物の位置を調整して焼け具合を均一にしてください。 ・ トレイ、焼き網のセット位置を変える。または、食材、調理皿を庫内の中央に置く。 ・ 複数の調理皿で調理している場合は、調理の途中で調理皿を左右入れ替える。
食材の表面だけ焦げて中まで火が通らない	**●調理温度の設定が高すぎませんか？** →調理温度を 10～20℃ほど下げて、調理時間を長めに設定してください。

故障ではありません

●途中でヒーターが消える／ヒーターがついたり消えたりする
→サーモスタットの働きによるもので故障ではありません。

●ヒーターがつかない
→サーモスタットの働きによるもので故障ではありません。庫内を冷まさずに連続使用するとサーモスタットの働きにより、ヒーターがつかないことがあります。本体とびらを開けて約 2 分間おき、庫内を冷ましてからご使用ください。(4 ページ参照)

●タイマーに誤差が生じる
→ゼンマイ式のため、数分の誤差が生じる場合があります。

●本体が変色する
→お使いになるうちに、本体の一部が熱により変色することがありますが、通常通りお使いになれます。

仕　様

定格電圧	AC100V
定格周波数	50/60Hz
定格消費電力	1000W
本体外形サイズ	約(幅)40 x (奥行)32.5 x (高さ)24.5cm
庫内有効サイズ	約(幅)26.5 x (奥行)25.5 x (高さ)10cm（焼き網、ヒーター間）
本体重量	約4.2kg
トレイサイズ	約(幅)27.5 x (奥行)24.5
焼き網サイズ	2種共 約(幅)27.5 x (奥行)24.5
タイマー	最大60分　自動OFF
温度設定	120℃～230℃
温度ヒューズ	192℃
コード長さ	約1.2m
材質	鉄、ステンレス、PC、PP、ガラス
付属品	トレイ、焼き網x2、ハンドル
生産国	中国

カスタマーサポートセンター
TEL：03-5365-3131

受付時間　10：00～17：00（土･日･祝日を除く）

※お問い合わせの際には、製品名･品番をご連絡ください。